

# 10月13日(月) 祝日プログラム

10:30-10:50

コンディショニング  
担当:スタッフ

11:00-11:50

パワーヨガ  
担当:山川

12:05-12:55

シェイプエアロ【強度>難度】 担当:山川

シンプルエアロに慣れた方におすすめなステップアップクラスです。ゆっくりと丁寧に進めていきます。  
エアロビクスに慣れた方もアライメントの確認や綺麗なフォームを習得したい方にもおすすめです。

13:10-14:00

HOUSE  
担当:TAKU

14:15-15:05

ベーシックヨガ  
担当:Miya

15:20-16:10

エアロ&コンディショニング 担当:Han

シンプルなエアロビクスに筋コンディショニングをバランス良く取り入れたクラスです。  
シェイプアップしたい方、体作りをしたい方におすすめです。

16:25-17:15

ダンスフィットネス 担当:石河

楽曲に合わせた脂肪燃焼効果のある振り付けをダンスクラスのように完成の動きをダブルカウントで伝えていきます。  
エアロビクスに慣れていない方や初心者でもお楽しみいただけます。

**GOLD'S GYM®**